



# 为宫崎县的 外国居民提供的 生活信息

保护您的生活,家人和健康。



如果在宫崎的生活中有什么困难请咨询商量。

## 宫崎外国居民支援中心

宫崎市橘通东4-8-1 CARINO宫崎地下1楼。

咨询时间:星期二~星期六10:00~19:00

祝日,年末年始休息

电话:0985-41-5901 传真:0985-41-5902

网址:<https://support.mif.or.jp/> 邮箱:support@mif.or.jp



宫崎外国居民  
支援中心▲



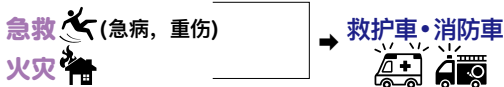
Facebook▲

## 目 录

紧急时.....	2, 3	居留.....	12
灾害.....	4, 5	劳动.....	13
生活.....	6, 7	社会保障制度.....	14
教育.....	8	关于自我.....	15
医疗.....	9, 10, 11	困惑时的日语.....	16

# 紧急时①

# 不要慌 请拨打 ☎ 电话！



110·119是免费的,可以用手机或公用电话拨打。  
救护车也是免费的,但请只在紧急情况下使用。

## 如果被盗或丢失

- 护照 → 请联系母国大使馆总领事馆。  
驻日外国公馆列表  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblast/> → 外務省QR码
- 在留卡 → 联系居住地区的入国管理局,再发行申请需在得知丢失后14天以内进行。  
福冈出入国在留管理局宫崎办事处 0985-31-3580
- 驾驶执照 (驾驶证)  
→ 在居住地区的执照中心申请再发行。  
宫崎县综合自动车驾驶执照中心。 0985-24-9999
- 银行卡 → 联系金融机构,办理挂失手续。  
宫崎银行 (总店) 0985-27-3131 (平日营业时间)  
0120-670-150  
(周六·周日·节假日 营业时间外)  
邮政银行 0120-794-889  
宫崎太阳银行 (总店) 0985-24-2111 (平日营业时间)  
0985-23-1168  
(周六·周日·节假日 营业时间外)
- 钱包·自行车·其他  
→ 联系附近的警察局或派出所。



注意

护照和在留卡等的再发行需要警察的遗失申报证明书。

### 如果因为家庭和夫妻间的家庭暴力等问题而困扰的话

- 宫崎县女性咨询室 0985-22-3858
- 警察安全咨询室 #9110, 0985-26-9110
- 女性人权热线 0570-070-110



### 如果因为歧视和欺负而烦恼的话

- 外语人权咨询电话 0570-090-911
- 贴近热线 0120-279-338
- 宫崎法律平台 0570-070-110



### 虐待和育儿所带来的烦恼

- 应对儿童虐待咨询所电话 189 (24小时365天对应)
- 24小时儿童SOS(紧急求救)  
0120-0-78310 (24小时365天对应)
- 儿童咨询处  
中央 0985-26-1551  
都城 0986-22-4294  
延冈 0982-35-1700



# 灾害① 做好心理准备， 取得正确的信息！

地震 **建筑物内**→保护身体→熄灭火，电

**建筑物外**→请注意坠物，倒塌的东西

海啸 远离海，河川，悬崖



台风·水灾 了解灾害预测图上台风水灾时危险的地方

打雷·龙卷风 远离窗户躲进坚固的建筑物或地下等

避难

## 信息 预先了解正确信息！

- 灾害预测图



<http://disaportal.gsi.go.jp/>

- 向防灾防犯罪信息登记邮件地址

发送空邮件（什么都不要写）办理手续



[bousai.miyazaki-pref@raidan2.ktaiwork.jp](mailto:bousai.miyazaki-pref@raidan2.ktaiwork.jp)

- 国土交通省



<http://www.mlit.go.jp/>

- 河川的防灾信息



<http://www.river.go.jp/portal/#80>

- NHK WORLD-JAPAN

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/zh/>

- 电台广播 NHK 宫崎

宫崎 540 延冈 621 串間·小林 1026

都城 1161 日南 1341 高千穗 1584



- 灾害留言用电话→☎ 171 (可以录音和再生)

# 灾害② 为了保住性命 做好准备!

## 在灾害时，为了保护性命的行动

### 1 抗震化

防止房屋因地震而损坏或家具倒塌。

(为了防止倒塌需要固定的家具)

冰箱，书架，微波炉，  
电视机，电脑，桌子等



### 2 提早避难

提早逃离地震后的海啸和洪水。

- ①即使小小的摇晃
- ②不要用车
- ③不要相信谣言
- ④远离河流和大海，往高处走



**逃离吧!**

### 3 准备

预备好水和食品等生活用品。



防灾用品



在留卡，护照



存折，银行卡



现金



药品

### 4 防灾应用程序

把防灾应用程序等下载到手机里，当遇到灾害时能起作用。



Safety tips



NHK 新闻·防灾



NewsDigest



多种语言声音翻译



全国避难所  
指南



预警呼叫

**注意**

如果逃迟了，大声呼救吧！  
吹笛子也能引起他人的注意。



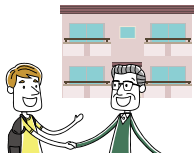
## 找房屋

- 住用的房屋，可以通过**房地产公司**找，或者利用书店贩卖的住宅信息杂志和网络收集信息。

详情→(一社)宫崎县宅地建物取引业协会 0985-26-4522 <https://m-takken.or.jp/>

## 租借

- 租房屋需要**保证人**(担保人)。
- 需支付**礼金**和**押金**给房东，以及房地产公司的**手续费**。



## 居住

- 几乎没有家具，请自己准备。
- 不能改变门和墙的颜色，地板和榻榻米等内部装修。

## 生命线

- 决定住处后请申请电，煤气和自来水。

电→九州电力 煤气→地区煤气公司 自来水→市町村的水道课

## 规则和礼仪

- 扔垃圾** 因为每个市町村都有各自规则，所以要确认**扔垃圾的方法，日期和场所**。此外，也需要使用指定的收费垃圾袋。

分类→可燃垃圾，不可燃垃圾，资源垃圾等需要分类。

- 噪音** 请不要发出给周围带来困扰的乐器演奏，派对和孩子吵闹的声音。

## 方便的生活信息

- 支援外国人生活门户网站

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/?hl=zh-CN>

- 困惑时的各咨询处 <https://www.moj.go.jp/isa/content/930004234.pdf>

- 法律平台多语言信息提供服务

0570-078377

- 日本邮政客户服务咨询中心英语接待处

0570-046-111



法务省QR码

**税金** 在日本工作和购物的人等向日本国，县，市等支付的钱，被用于在日本居民的生活上。

所得税→依据工资等，当年的收入来纳税。

住民税→在日本居住和工作的人，根据前一年的收入依法纳税。

※依据所申报的一年收入(確定申告)来确定税金。自营业和有两份收入以上的人必须申报。

消費税→ **8%**：购买食物和饮料(酒以外)时需要交付 8% 消费税。

**10%**：酒类，食堂等餐饮地方或购买其他物品时需要交付 10% 的消费税。

汽车税→拥有汽车的人支付的税金。

详情→咨询所在市町村的「税金」窗口

国税庁 <https://www.nta.go.jp/>

**交通** 规则 步行者靠右侧，汽车和摩托车，车是靠左侧通行。  
请遵守指示规则的路标。

驾驶执照 开车需要①~③的任意一个。

①日本驾驶执照

②国际驾驶执照

③特定国・地区驾驶执照



### 注意

#### 外国(母国)的驾驶执照

拥有外国(母国)驾驶执照的人→申请→可以在日本使用的驾驶执照  
没有外国(母国)驾驶执照的人→和日本人一样的申请方法

详情→宫崎县警察 0985-31-0110

<https://www.pref.miyazaki.lg.jp/police/language.html>

社团法人日本汽车联盟 0985-52-4511 <https://jaf.or.jp>

宫崎县综合驾驶执照中心 0985-24-9999

## 学校制度

小学 6 年，中学 3 年，高中 3 年，大学 4 年（短期大学 2 年）  
4 月开学到 3 月，期间有暑假和寒假。

## 入学・編入

6 岁到 15 岁的孩子，不分国籍都可以去公立小学中学上学，关于入学问题请咨询居住的市町村。高中和大学的入学需要考试。



小学(6年)



中学(3年)



高中(3年)・大学(4年)

详情→支持外国居民日常生活的门户网站

<https://www.moj.go.jp/isa/support/portal/?hl=zh-CN>

找学校→宫崎县学校(教育网HIMUKA) <http://himuka.miyazaki-c.ed.jp/>

## 学习日语

学习日语和社会联系在一起!

## 宫崎县内的日语教室

宫崎县国际交流协会 0985-32-8457

<https://www.mif.or.jp/> →



宫崎市国际协会

0985-44-1770 <http://www.miyazaki-mcia.jp/>

都城国际交流协会

0986-23-2295 <http://miyakonojo-mia.com/>

## 推荐的媒体网

NEWS WEB EASY

<https://news.web.nhk/news/easy/>

NHK WORLD JAPAN 日本語学习网

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/lesson/zh/>

JF Japanese e-learning MINATO

<https://minato-jf.jp/>

文化厅日语学习生活手册

[https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo\\_nihongo/kyoiku/handbook/](https://www.bunka.go.jp/seisaku/kokugo_nihongo/kyoiku/handbook/) →



日本語能力测试 JLPT

<https://www.jlpt.jp/>

文化厅HP

# 医疗① 生病，受伤时需要知道的事情

医院根据病因分为，内科，外科，小儿科，眼科，牙科等。

## • 找医院

医疗信息网 (Navii)

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=45> →

儿童医疗电话咨询 #8000, 0985-35-8855 (19:00 ~ 翌日 08:00)

※发烧，撞到头部时，痉挛等，有需要时 请拨电商量。



## 假日夜间急病中心

**注意**

去之前需要提前联系。

宫崎市 (19:00 ~ 翌日 07:00)

0985-77-9101  
(夜间) 0985-77-9915

都城市 (19:00 ~ 翌日 07:00)

0986-36-8890

延冈市 (19:30 ~ 23:00 ※注意 每天营业时间不同)

0982-21-9999

日南市 (19:00 ~ 22:00)

0987-23-9999

日向市 (19:00 ~ 21:30)

0982-50-1000

## 在家值班的医生

都城市北诸县郡 0986-23-5555 日向市東臼杵郡 0982-52-2840 (18:00 ~)

日南・串间地区 0987-23-9999

## • 寻找医疗信息

NPO 法人 AMDA 国际医疗信息中心

<https://www.amdamedicalcenter.com/> 外国人咨询电话 03-6233-9266

(星期一到星期五 10:00 ~ 16:00)

医疗手册 (宫崎县国际交流协会)

<https://www.mif.or.jp/medical-handbook/> →



## • 关于医疗费

如果加入医疗保险的话医疗费会减少，没有加入医疗保险的话全额自己负担。

**注意**

接受检查时一定要携带健康保险证。

## 医疗 ② 生子，育儿

### 怀孕

怀孕→提出怀孕报告→领取「母子健康手册」

♡母子健康手册♡可以记录怀孕时母子的健康，分娩和孩子上小学之前的状态和预防接种。有些窗口也有放置外语手册。

详情→咨询市町村的「窗口」

### 分娩

准备→决定医院，接受健康检查和指导。

分娩→如果加入生育保险的话可以拿到生育育儿补助金。



### 出生登记

孩子出生后→起名字→提出申请（14 日以内）

#### 注意

和父母的国籍无关，在日本出生的孩子都需要提交申请。

详情→咨询市町村的「窗口」

### 国际登记

提出出生申请的同时也需要提出国际登记申请。

父母中有一位是日本人→日本国籍

父母都是外国人→根据各自国家的法律决定

详情→外务省在日外国大使馆 HP

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy.html> →



外交部HP

### 医疗

健康检查 定期免费检查孩子的成长状态。

预防接种 为了预防感染症的注射，法律规定的疾病的费用为免费或补贴一部分。

医疗费 居住在宫崎县内，加入健康保险，还没上小学之前的孩子，县和市将补贴一部分费用。

#### 注意

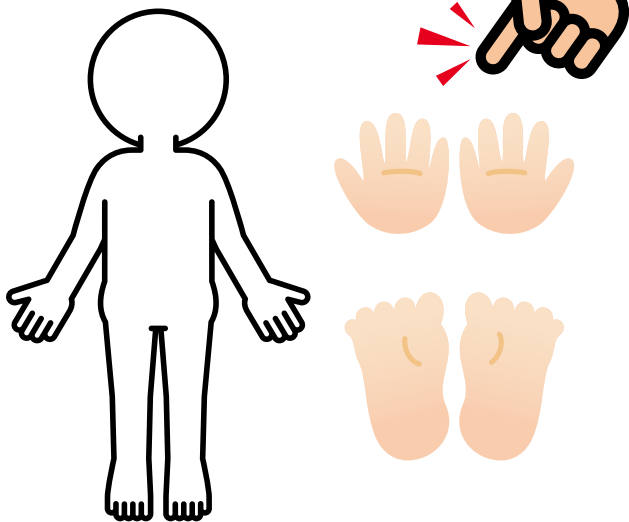
为了支付医疗费而需要援助的话，必须提出申请。

详情→咨询市町村的「窗口」

## 医疗③ 在医院接受检查

### • 用插图传达。

- ①用手指指出不舒服的部位。
- ②传达伤, 肿, 发烧, 疼痛, 发痒等症状。



### • 请参考有益于在医院使用的文件。

可以使用检查流程, 医疗费费的清单, 收据, 体检, 检查一览表, 诊断申请书, 孩子的预防接种等文件。

详情→ (特非) AMDA 国际医疗信息中心

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

外国人咨询电话 03-6233-9266 (星期一 ~ 星期五 10:00~16:00)



# 居留 入境日本后的手续

## 在留资格

是为了进入和居留日本的必须资格证。分为国家规定的「活动内容」和永住者和日本人配偶者等「地位・身分」2种。

## 在留卡

发给持有在留资格，在日本居住3个月以上的外国人的证明书，必须每天带在身上，不发给旅游者。



## 在留手续

在入境后如有变更，请尽快办理手续。



出入国在留管理庁

- 姓名、国籍・地域、出生年月日、性别等的变更(变更之后14日以内)
- 在留资格・期间更新(在留期间结束之前)
- 资格外活动的许可(在取得在留资格以外的收入之前)
- 永住许可(在留卡有效期间结束之前申请)

## 注意

办理手续所需要的文件→申请书，在留卡，护照或者在留资格证书，身份证，身份保证书，照片等

详情→出入国在留管理庁

<https://www.moj.go.jp/isa/index.html> →



外国人在留综合信息中心 0570-013904

福冈出入国在留管理局宫崎出張所 0985-31-3580

## 住民登録

在日本居住3个月以上时必要的手续



现在居住的市町村政府

- 住所登録 决定住址后去政府办理地址手续(14日以内)
- 转出申请 搬家前申请
- 转入申请 搬家后申请(14日以内)

※办理手续时需要的东西：在留卡，护照

注册居民后，会发行12位的个人番号。这是办理各种手续时需要的号码，所以一定要保管好。

详情→个人番号综合免费电话 0120-017-826

市町村的「住民登录」窗口

# 劳动 在日本工作

## 工作资格

根据进入日本时被认可的在留资格，规定活动的内容和在留期间。

- 在留资格一览表 HP

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/status/qaq5.html?hl=zh-CN> →



- 从在留资格以外的活动取得收入时
- 留学生等想工作的话  
(1个星期 28个小时以内)

出入国在留管理局HP

需要提前办理资格外活动许可

- ➔ 资格外活动许可申请网站

<https://www.moj.go.jp/isa/applications/procedures/16-8.html?hl=zh-CN> →



## 找工作

职业介绍所 (Hellowork) 是免费进行工作咨询和介绍的国家机关，可以在网上看到全国的工作数据。

- ➔ 职业介绍所 (Hellowork) 网络服务 <https://www.hellowork.mhlw.go.jp/>

## 劳动合同

有关就职时的劳动条件，请确认内容。

- 内 容：工作场所，工作的内容，工资，工作时间，休息日，保险等
- 纠 纷：工作当中和签约的内容不一致，遇到困难的时候，请和劳动基准监督署商量。

## 工伤 (劳动灾害)

- 在工作中受伤，生病，或者在上下班途中遇到灾害或事故时，如果被判定为劳动灾害的话，可以从灾害保险中得到医院费用等费用。
- 保险由公司承担，但是工伤的申报需要由受伤者或生病的本人或公司向劳动基准监督署申请。

详情➔ 劳动基准监督署

宫崎	0985-29-6000	延冈	0982-34-3331
都城	0986-23-0192	日南	0987-23-5277

# 社会保障制度 保障生活的国家制度

**医疗保险** 在灾害和生病等时，将得到社会的支援。加入保险的话，可以拿到健康保险证，医疗费会减少。

- **国民健康保险** 个体经营者或没有工作的人加入的保险

咨询→市町村「国民健康保险窗口」

- **健康保险** 在公司等工作的人加入的保险

咨询→公司等内的保险负责人



## 注意

兼职人员和临时工，根据工作时间和收入，有时不是加入健康保险而是国民健康保险。此外，根据在留资格有些人可能不能加入保险。

**雇佣保险** 失业时可以领取到钱的保险。

**年金制度** 通过支付保险费来支撑老后生活的制度。

- **国民年金** 个体经营者或没有工作的人加入国民年金。不论收入多少，都要支付同样的保险费。

咨询→市町村「国民年金」窗口

- **厚生年金** 在公司工作的人加入厚生年金，保险费根据各自的工资决定。

咨询→公司年金负责人



## 详情

厚生劳动署 <https://www.mhlw.go.jp/>

日本年金机构 <https://www.nenkin.go.jp/>

# 关于自我

(わたしについて)

• 姓名： \_\_\_\_\_  
(なまえ)

• 住所： \_\_\_\_\_  
(じゅうしょ)

• 电话： \_\_\_\_\_  
(でんわ)

• 国籍： \_\_\_\_\_  
(こくせき)

• 会说的语言： \_\_\_\_\_  
(はなすことば)

• 生年月日： \_\_\_\_\_  
(せいねんがっぴ)

• 性別： \_\_\_\_\_ 血型： \_\_\_\_\_  
(せいべつ) (けつえきがた)

• 紧急联络方式： \_\_\_\_\_  
(きんきゅうれんらくさき)

• 患有的疾病： \_\_\_\_\_  
(かかっているびょうき)

• 在吃的药： \_\_\_\_\_  
(のんでいくすり)

• 宗教： \_\_\_\_\_  
(しゅうきょう)

• 不能吃的食品： \_\_\_\_\_  
(たべられないしょくひん)

# 困惑时的日语

(日语)

- 救命啊!
- 交通事故
- 着火了
- 生病了
- 受伤了
- 痛
- 我的名字叫○○
- 地址是○○
- 我现在在○○
- 电话号码是○○

(日语发音)

たすけて!  
Tasukete!  
こうつうじこです。  
Kotsu-jiko desu.  
かじです。  
Kaji desu.  
びょうきです。  
Byoki desu.  
けがです。  
Kega desu.  
○○がいたいです。  
OO ga itai desu.  
わたしのなまえは、○○です。  
Watashi no namae wa OO desu.  
じゅうしょは、○○です。  
Jyusho wa OO desu.  
わたしは、いま、○○にいます。  
Watashi wa ima OO ni imasu.  
でんわばんごうは、○○です。  
Denwa bango wa OO desu.

这个不能吃! 用手指 指不能吃的东西。

これはたべられません! Kore wa taberaremasen!

里面有这个吗?

これはいっていますか? Kore ga haitte imasu ka?



 <input type="checkbox"/> 鸡蛋 たまご	 <input type="checkbox"/> 乳制品 にゅうせいひん	 <input type="checkbox"/> 小麦 こむぎ	 <input type="checkbox"/> 荞麦 そば	 <input type="checkbox"/> 花生 ピーナッツ	 <input type="checkbox"/> 虾 エビ	 <input type="checkbox"/> 螃蟹 カニ
 <input type="checkbox"/> 猪肉 ぶたにく	 <input type="checkbox"/> 鸡肉 とりにく	 <input type="checkbox"/> 牛肉 ぎゅうにく	 <input type="checkbox"/> 鲑鱼 さけ	 <input type="checkbox"/> 青花鱼 さば	 <input type="checkbox"/> 鲍鱼 あわび	 <input type="checkbox"/> 鱿鱼 いか
 <input type="checkbox"/> 鱼子 いくら	 <input type="checkbox"/> 黄豆 だいず	 <input type="checkbox"/> 芝麻 ごま	 <input type="checkbox"/> 核桃 くるみ	 <input type="checkbox"/> 山药 やまいも	 <input type="checkbox"/> 松茸 まつたけ	 <input type="checkbox"/> 桃 もも
 <input type="checkbox"/> 苹果 りんご	 <input type="checkbox"/> 橙子 オレンジ	 <input type="checkbox"/> 香蕉 バナナ	 <input type="checkbox"/> 猕猴桃 キウイフルーツ	 <input type="checkbox"/> 腰果 カシューナッツ	 <input type="checkbox"/> 明胶 ゼラチン	